

Gegrillter Gemüsesalat

Zutaten

- 450 g rote Paprikaschoten
- 180 g Maiskölbchen
- 100 g rote Zwiebeln
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 TL Maggi Würzmischung 3, für pikantes Geflügel
- 270 g Schwarze Bohnen a.d. Dose
- 200 g Fetakäse
- 0,5 Bund Koriander
- 4 Slightly heaped teaspoons Oregano
- 80 ml Maggi Internationale Würzsauce, Texicana Salsa Extra Hot
- 1 EL Limettensaft

Zubereitung

1. Backofengrill auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprikaschoten waschen, der Länge nach halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Auf ein Backblech geben und ca. 10-15 Min. grillen, bis die Haut Blasen wirft. Dann herausnehmen, mit einem sauberen mit Wasser feucht gemachten Küchentuch bedecken und kurz ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit Maiskölbchen abtropfen lassen und längs halbieren. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die halbe Menge THOMY Reines Sonnenblumenöl mit MAGGI Würzmischung 3 würzen. Zwiebeln und Maiskölbchen mit dem Würzöl vermischen und auf dem Backblech verteilen. Im Backofen ca. 10-15 Min. grillen.
3. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Feta-Käse in kleine Würfel schneiden. Die Paprika von der Haut befreien und in grobe Stücke schneiden. Paprika, Zwiebeln, Mais, Feta und Bohnen in einer Schüssel mischen.
4. Koriander und Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa Extra Hot mit der restlichen Menge THOMY Reines Sonnenblumenöl in einem Mixer pürieren und mit Limettensaft abschmecken. Anschließend Koriander und Oregano unterrühren. Das Dressing mit dem Salat vermischen. Dazu gegrillte Würstchen servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	18 g
Energie	356 kcal
Fett	25 g

⌚ 57 Minuten

⊕ 4 Portionen

Protein

13 g